

**PENGARUH MODEL LATIHAN AGILITY LADDER 1 FOOT IN EACH DAN 1 IN LATERAL  
TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
SISWA SEKOLAH DASAR**

(studi pada siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Anak Negeri Bakalan, Jombang)

**Virda Ainun Shoffa\*, Oce Wiriawan**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

[virdashoffa16060474025@mhs.unesa.ac.id](mailto:virdashoffa16060474025@mhs.unesa.ac.id)

[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *Agility Ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa sekolah dasar utamanya usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kualitatif serat menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Anak Negeri Bakalan, Jombang usia 10-12 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah siswa sebanyak 73 orang, dan sampel yg digunakan sejumlah 20 peserta. Cara pengumpulan data dilakukan dengan tes. Instrumen yang dipakai adalah *Shuttle Run* dan lari cepat 30 meter. Teknik analisis data menggunakan metode analisis data statistik. Dari hasil uji-t memperoleh nilai bahwa *pretest* dan *posttest* kelincahan memiliki t hitung dan t tabel sebesar  $8,539 > 2,093$  serta nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$  dan nilai *pretest* dan *posttest* kecepatan mempunyai hasil t hitung dan t tabel sebesar  $3,486 > 2,093$  serta besar nilai signifikansi *probability*  $0,002 < 0,05$  maka hasil hipotesis yang didapatkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa sekolah dasar. Terdapat pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kelincahan sebesar 8,61 % . dan terdapat pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kecepatan sebesar 11, 76%.

Kata Kunci: *Agility Ladder, Kelincahan, Kecepatan, Sekolah Dasar*

**ABSTRACT**

*The research was conducted with the aim of the influence of the exercise model of Agility Ladder 1 foot in each and 1 in lateral to the agility and speed of primary elementary school students aged 10-12 years. This research is an experimental study with a qualitative approach of fiber using the research design of one group Pretests and posttest design. The population in this research is the students of the Integrated Islamic Elementary School (SDIT), Jombang, the age of 10-12 male gender with a total of 73 students, while the research sample is as much as 20 people. Data collection techniques using tests. The instrument used in this study was the Shuttle Run and a quick run of 30 meters. Data analysis techniques Use statistical data analysis methods. From the test results-T acquire the value that the pretests and posttest agility have t count and t table amounting to  $8.539 > 2.093$  as well as large value significance probability  $0.000 < 0.05$  and pretests value and posttest speed has the result of the count and T table of  $3.486 > 2.093$  as well as large value of significance probability  $0.002 < 0.05$  then the hypothesis result obtained  $H_0$  rejected and means there is an influence on the model of Agility ladder 1 foot in each and 1 in lateral to the agility and speed of elementary school students. There is a model influence of the agility ladder 1 foot in each and 1 in lateral to the agility of 8.61%. And there was the influence of the exercise model of Agility ladder 1 foot in each and 1 in lateral to speed at 11, 76%.*

Keywords: *Agility Ladder, agility, speed, elementary School*

## PENDAHULUAN

Sekolah Dasar identik dengan perkembangan pada anak usia dini, baik perkembangan fisik, pemikiran, dan tingkah laku. Rasa ingin tau yang dimiliki oleh anak usia dini yang mendorongnya melakukan hal-hal yang menurutnya menyenangkan. Pada usia ini anak aktif bergerak mengikuti suasana hatinya tanpa memikirkan apakah tubuhnya akan mengalami kelelahan. Usia dini sangat sesuai untuk mengoptimalkan kemampuan anak dari berbagai aspek yaitu aspek kognitif, sosial, dan emosional, serta aspek fisiknya. Usia SD (Sekolah Dasar) sangat penting memberikan kegiatan atau aktivitas yang mengarahkannya menuju peningkatan kebugaran jasmani.

Salah satu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh anak SD (Sekolah Dasar) adalah aktivitas olahraga. Olahraga adalah salah satu aktivitas bergerak yang dilakukan secara kontinu atau berkelanjutan dengan menggerakkan fungsi organ tubuh yang dapat dilakukan didalam maupun diluar ruangan dengan atau tanpa alat secara berirama (koordinasi mata, tangan dan kaki) (Boyle, 2004). Aktivitas olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan dalam tubuh manusia. Menurut (Nurhasan, 2017) kebugaran jasmani secara umum adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang membuat seseorang tersebut dapat melakukan suatu kegiatan atau kerja setiap hari dan secara efisien dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki simpanan energi yang dapat digunakan untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Agar tubuh dapat menahan dan melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti maka harus melakukan latihan. Latihan adalah suatu proses atau kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dan dilakukan berulang-ulang, direncanakan secara sistematis dalam jangka waktu yang lama serta semakin lama semakin meningkat waktu atau pengulangannya dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Harsono (1993) dalam (Iyakrus, 2012) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat.

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan program latihan yang dirancang berdasarkan kemampuan anak dengan melibatkan otot-otot utama. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan stres fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga dapat menimbulkan kemampuan didalam melakukan kerja (Sokarman, 1998) dalam (Iyakrus, 2012)

Model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan oleh siswa guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan siswa baik dari segi fisik, teknik, dan taktik (Langga & Supriyadi, 2016).

Dari penjelasan tersebut sangat penting setiap orang atau yang utama anak-anak memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu beradaptasi baik dengan beban kerja yang diterima sehari-hari maupun beban tambahan yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan tubuh yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang menunjang perkembangan motorik pada anak yakni dengan cara melakukan aktivitas fisik atau latihan yang sifatnya menyenangkan dan aman untuk anak.

Motorik adalah seluruh kegiatan yang mungkin dilakukan oleh organ tubuh manusia. Perkembangan motorik adalah perkembangan dari kematangan dan pengendalian tubuh, perkembangan erat hubungannya dengan perkembangan pusat motorik otak. Pada anak, gerakan ini dapat dibedakan antara motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah sebuah tindakan yang memerlukan sebagian besar dari badan tubuh dan memerlukan energi karena yang berkerja ialah otot – otot besar. Contoh motorik kasar adalah berbalik dan tengkurap menjadi telentang atau sebaliknya, contoh lainnya yakni berjalan, berlari, melompat.

Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil, dengan begitu tidak memerlukan banyak tenaga untuk melakukannya. Akan tetapi, gerakan ini tetap membutuhkan koordinasi yang baik. Contoh gerakan motorik halus adalah gerakan mengambil sesuatu atau barang yang hanya menggunakan ibu jari dan telunjuk tangan, gerakan memasukkan sesuatu benda yang

berukuran kecil kedalam sebuah wadah atau lubang, membuat prakarya (menggunting, dan menempel), menggambar, mewarnai, menulis, menghapus, merobek kertas kecil-kecil, dan lain-lain. (Susanto, 2016). Pentingnya mengembangkan motorik anak sejak usia sekolah dasar agar anak dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kesulitan dan mampu melakukan aktivitas tambahan yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sejalan dengan penjelasan dari (Burhaein Erick, 2017) yang menjelaskan bahwa pengembangan motorik anak, baik motorik kasar maupun motorik halus haruslah dibantu mengoptimalkan oleh bantuan dari pendidik dilembaga pembelajaran usia dini atau usia anak sekolah dengan tepat dan sesuai dengan tahapan usia tetapi juga menyenangkan bagi anak usia Sekolah Dasar.

Perkembangan motorik pada anak dibedakan menjadi 2 (dua) bagian yaitu Motorik Kasar dan Motorik Halus. Perkembangan motorik kasar dapat dilihat dari kemampuan gerak anak yang meliputi gerak Lokomotor, gerak non Lokomotor, dan gerak Manipulatif. Dari ketiga kemampuan gerak tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda, gerak lokomotor adalah kemampuan gerak individu untuk berpindah tempat dari satu tempat ketempat yang lainnya. Gerak non lokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat atau dapat disebut sebagai gerak stabilisasi seorang individu. Sedangkan gerak manipulatif yaitu gerakan yang memberikan gaya pada objek atau menerima gaya dari objek tersebut seperti menangkap, melempar, memukul (Febrialismanto, 2017). Dengan demikian, perkembangan motorik anak haruslah dioptimalkan dengan baik agar anak tidak kesulitan menyelesaikan tugasnya sehari-hari.

Salah satu cara untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan tahapan usia dan karakteristik anak usia Sekolah Dasar. Aktivitas fisik anak untuk mengembangkan motorik anak harus sesuai dengan usia dan tumbuh kembang anak. Dengan demikian, Said Junaidi (2011:42) dalam (Burhaein Erick, 2017) mengatakan bahwa aktivitas atau olahraga yang sesuai dengan anak usia 9-12 tahun yang melibatkan aktivitas yang menggunakan otot besar seperti berlari, melompat, melempar, dan lain-lain. Pengarahan dan penyaluran keinginan anak bersaing dengan teman sebayanya dapat memberikan pemahaman

dalam sportivitas, kerjasama, dan kepemimpinan.

Siswa sekolah dasar harus mendapat kegiatan atau aktivitas yang dapat mengoptimalkan kemampuan motoriknya sesuai dengan usia dan tumbuh kembangnya. Salah satu aktivitas atau kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran serta meningkatkan kemampuan motorik anak adalah melatih salah satu komponen kondisi fisik yakni kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan tubuh bergerak secepat mungkin dengan waktu yang singkat.

SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan, Jombang adalah salah satu Sekolah Dasar yang berbasis pada pengajaran agama islam tetapi tidak mengurangi pengajaran kurikulum yang diberikan oleh pemerintah dan terbelang sekolah yang baru didirikan dan memiliki siswa yang tidak sebanyak Sekolah Dasar Negeri. Terbatasnya tenaga pengajar yang mengakibatkan siswa SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan, Jombang awalnya tidak memiliki guru PJOK tetap. Dengan demikian, perkembangan motorik terutama motorik kasar siswa SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan, Jombang kurang dioptimalkan. Sejalan dengan penuturan kepala sekolah yang menyampaikan bahwa siswa SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan sering mengalami sakit dan mengakibatkan siswa tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar dan beraktivitas sehari-hari dengan baik. Untuk menyelesaikan dan mencari solusi dari masalah yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini mengangkat masalah mengoptimalkan motorik terutama pada motorik kasar siswa Sekolah Dasar yang erat hubungannya dengan pengaruh model latihan *Agility Ladder 1 Foot in Each* dan *1 in Lateral* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan, Jombang .

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian ini berhubungan dengan sebab akibat antar variabel (Maksum,

2018). Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*, dengan penelitian yang terdapat *pretest* sebelum melakukan perlakuan (*Treatment*) dan *posttest* yang diberikan setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017)

## 2. Populasi dan Sampel

Keseluruhan subjek dalam suatu penelitian adalah pengertian dari populasi penelitian (Arikunto, 2010:173) dalam (Fajar Wahyu, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDIT Anak Negeri Bakalan Jombang berjenis kelamin laki-laki dan setuju mengikuti proses penelitian sejumlah 32 orang. Penelitian ini menggunakan 20 orang SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan, Jombang sebagai sampel dan dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok beranggotakan 10 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini tiga kali dalam seminggu selama enam minggu dan menyelesaikan 18 sesi pelatihan (Bompa Tudor, 2015), pada frekuensi 3 sesi per minggu.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data *pretest* dan *Posttest* berupa item tes *Shuttle Run* dan Lari Cepat 30 Meter. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk perlakuan kepada subjek penelitian adalah model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral*. Setelah perlakuan akan dilakukan *posttest* dengan item tes yang sama dengan *pretest*.

## 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis data statistik, karena data yang dihimpun merupakan data kuantitatif yaitu pengaruh model latihan *Ladder Drill 1 Foot In Each* dan *1 In Lateral* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa sekolah dasar. Dimana data yang diperoleh kemudian dianalisa

dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Teknik analisis data pada penelitian ini melalui beberapa proses analisa data dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

### a. Deskripsi Data

Rumus yang digunakan dalam pengolahan data ini sebagai berikut:

#### 1) *Mean* atau Rata-Rata Hitung

Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\bar{x} = \sum_{i=1}^{n_1} \frac{x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = rerata sampel

n = jumlah sampel

x = data yang ada dalam sampel

### b. Uji Persyaratan

Adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

#### 2) Uji Homogenitas

Menurut (Maksum, 2018), Uji homogenitas dengan tujuan untuk menyakinkan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari kelompok yang homogen atau sama. Uji homogen menggunakan uji F dari data *Pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

### c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product*

and Service Solutions). Dimana didalamnya terdapat perbandingan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2.

## HASIL

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Anak Negeri Bakalan, Jombang. Penelitian ini dilakukan pada hari dan memiliki responden sebanyak 20 orang siswa mulai umur 10-12 tahun. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

### 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai koefisien validitas yang tinggi. Sebuah instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi apabila dapat memberikan hasil yang tetap. Reliabilitas menunjukkan tingkat keterandalan suatu instrumen penelitian.

**Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel Kelincahan dan Kecepatan**

Variabel	Validitas		
	Sig	$\alpha = 5\%$	Arti
Kelincahan	0,655	0,050	Valid
Kecepatan	0,311	0,050	Valid

### 2. Deskripsi Data Penelitian

Data yang digunakan dalam melakukan analisis data penelitian adalah kelincahan dan kecepatan pada siswa Sekolah dasar Islam Terpadu Anak Negeri Bakalan Jombang sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral*. Gambaran umum hasil data penelitian disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2 Hasil Uji Deskriptive Statistics**

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kelincahan _Pretest	20	11,63	13,85	12,966 5	,72106
Kelincahan _Posttest	20	10,21	12,98	11,890 9	,89348
Kecepatan _Pretest	20	5,10	7,06	6,2825	,49056
Kecepatan _Posttest	20	4,69	6,68	5,4870	,53490
Valid N (listwise)	20				

### 3. Hasil Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof – Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi distribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No.	Variable	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Pretest Kelincahan	0,200 <sup>c,d</sup>	Normal
2	Posttest Kelincahan	0,074 <sup>c</sup>	Normal
3	Pretest Kecepatan	0,200 <sup>c,d</sup>	Normal
4	Posttest Kecepatan	0,200 <sup>c,d</sup>	Normal

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa harga *Asymp. Sig* dari keseluruhan variabel menunjukkan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

#### b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

No.	Variable	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Kelincahan	0,095	Homogen
2	Kecepatan	0,173	Homogen

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa perhitungan diperoleh signifikan lebih dari 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka penelitian pengaruh kelincahan dan kecepatan menggunakan model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan siswa di SD Islam Terpadu Anak Negeri Bakalan.

### 1. Kelincahan

Peningkatan kelincahan dapat dilihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* menunjukkan angka 12,9665 detik dan hasil rata-rata *posttest* menunjukkan angka 11,8909 detik dengan selisih 1,07560 detik. Dan memberikan peningkatan sebesar 8,29% lebih baik dari sebelum diberikan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kelincahan memberikan perubahan atau pengaruh yang signifikan. Kecepatan

Peningkatan kelincahan dapat dilihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* menunjukkan angka 6,2825 detik dan hasil rata-rata *posttest* menunjukkan angka 5,4870 detik dengan 0,64550 detik. Dan memberikan peningkatan sebesar 12,66% lebih baik dari sebelum diberikan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kecepatan memberikan perubahan atau pengaruh yang signifikan.

### 2. Kecepatan

Peningkatan kelincahan dapat dilihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* menunjukkan angka 6,2825 detik dan hasil rata-rata *posttest*

menunjukkan angka 5,4870 detik dengan 0,64550 detik. Dan memberikan peningkatan sebesar 12,66% lebih baik dari sebelum diberikan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kecepatan memberikan perubahan atau pengaruh yang signifikan. Serta ditunjang oleh hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung dan t tabel sebesar  $7,847 > 2,093$  serta besar nilai signifikansi *probability*  $0,002 < 0,05$ , maka hasil dari hipotesis yang didapatkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan pengaruh model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* terhadap kecepatan siswa sekolah dasar di SD Islam Terpadu Anak Negeri Bakalan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisi data dan pengujian hiptesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: dalam model latihan *1 Foot In Each* terdapat peningkatan sebesar 8,29% terhadap kelincahan dan kecepatan sedangkan dalam model latihan *1 in lateral* terdapat peningkatan sebesar 12,66% terhadap kelincahan dan kecepatan siswa SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu) Anak Negeri Bakalan Jombang.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *agility ladder 1 foot in each* dan *1 in lateral* memiliki pengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan terutamanya untuk siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Anak Negeri Bakalan Jombang.

### Rekomendasi

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan simpulan diatas, peneliti menyarankan:

1. Penggunaan model latihan yang sejenis (dengan bentuk dan pelaksanaan yang sama) dengan tujuan agar lebih seimbang dalam mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya.
2. Dalam menentukan repetisi maksimal untuk usia sekolah dasar sebaiknya menggunakan ketentuan waktu dan berapa banyak seseorang tersebut dapat melakukan dalam waktu yang telah ditentukan.

3. Mengontrol subjek dengan menggunakan teknologi *video call* karena kondisi saat ini (pandemi) agar dapat mengetahui subjek melakukan dengan benar latihan yang diberikan.
4. Pelaksanaan latihan selama 2 minggu dan proses posttest dibantu oleh orang tua masing-masing subjek dikarenakan kondisi saat ini (pandemi *covid-19*).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam menyelesaikan penelitian ini banyak pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga dapat terselesaikan dengan baik proses penelitian ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Nurhasan, M.Kes, Rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas saya untuk melaksanakan studi S1 di Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memfasilitasi perkuliahan sehingga dapat memperlancar proses perkuliahan selama ini.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. selaku kepala jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan fasilitas dan bimbingan sehingga dapat memperlancar penelitian dan perkuliahan selama ini.
4. Dr. Gigih Siantoro, M.Pd. selaku kepala laboratorium Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
5. Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang bersedia menyisihkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian.
6. Segenap keluarga dan sahabat yang selalu menyemangati dan membantu penyelesaian penelitian ini.
7. Kepala sekolah SDIT Anak Negeri Bakalan dan segenap dewan guru yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

#### REFERENSI

- Bompa Tudor, M. C. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Burhaein Erick. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Fajar Wahyu. (2017). *Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square dan Icky Shuffle terhadap Kecepatan Gerak*. 07, 116–122.
- Febrialismanto. (2017). Gambaran Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Propinsi Riau. *Pesona Dasar (Jurnal Pendidikan Dasar Dan Humaniora)*, 5(2), 1–14.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan SepakTakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Altius*, 2 no.1.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1 (1), 90–104. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011069>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nurhasan, D. (2017). *Fitness*. Unesa University Press.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke). In *Bandung: CV Alfabeta*.
- Susanto, A. (2016). *Perkembangan anak usia dini*.